PSYCHOLOGIES MAGAZINE
29 RUE DE LISBONNE
75008 PARIS

MARS 10
Mensuel
OJD : 336096

Surface approx. (cm²) : 951

le récit

L'Homme qui voulait être heureux, c'est lui. Derrière ce best-seller se cache un homme simple, encore étonné de son succès et enfin heureux ! À l'heure où sort son deuxième livre, **Laurent Gounelle,** 43 ans, ex-comptable devenu spécialiste en développement personnel, nous raconte comment il a compris que le bonheur se trouvait en soi.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE PÉRONNET** – PHOTO **LOLA REBOUD**

Eléments de recherche : EDITIONS ANNE CARRIERE : toutes citations

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
29 RUE DE LISBONNE
75008 PARIS

MARS 10
Mensuel
OJD : 336096
Surface approx. (cm²) : 951

« Quand j'étais enfant, j'étais sûr que "plus tard", j'allais être heureux. Mais

avant, il fallait que je travaille pour avoir "un bon diplôme et un bon métier", comme me le répétaient mes parents. Cela me semblait logique. J'ai donc été un bon élève. Timide, renfermé, pas doué pour me faire des copains. On ne recevait personne à la maison. Mon enfance a été assez triste et ennuyeuse, mais j'attendais avec impatience d'arriver à "plus tard", quand tout allait commencer. Adolescent, j'ai eu quelques velléités de devenir psychiatre, pour comprendre et aider les humains. Notre médecin de famille m'en a dissuadé. J'ai finalement choisi le métier d'expert-comptable, parce que la poésie des chiffres m'a toujours plu, et que la profession me promettait d'être indépendant et de "conseiller les entreprises", comme disait la plaquette de présentation. J'aimais cette idée de "conseiller".

J'avais 23 ans quand je suis enfin arrivé à "plus tard" : j'avais réussi cinq années d'études supérieures plutôt difficiles, et trouvé un premier boulot bien payé dans une bonne entreprise. Il ne m'a pas fallu très longtemps pour encaisser le choc : j'avais suivi tout le cursus sans accroc, bien travaillé, bien réussi. Pourtant, "plus tard" ne tenait aucune de ses promesses. J'étais mal dans ma vie et dans ma peau ; "handicapé" de la rencontre depuis toujours, je ne savais jamais quoi faire de mon corps trop grand et trop maigre, quoi dire dans une conversation. J'avais très peu d'amis, avec qui je ne savais pas comment communiquer. J'étais rempli d'émotions qui m'encombraient et me paralysaient sans que je puisse les exprimer. Et, pour couronner le tout, mon travail m'ennuyait à mourir.

J'étais malheureux. Mais incapable de m'y résoudre : depuis ma naissance, j'attendais ce moment-là pour que ma vie commence enfin ! J'ai donc décidé de prendre le taureau par les cornes. Je me suis inscrit à des cours de théâtre pour soigner ma timidité et partager mes émotions. J'ai aussi appris à faire du parapente, pour affronter ma peur du vide. Et, pour faire bonne mesure, j'ai changé d'entreprise, en espérant trouver plus d'intérêt à mon nouveau poste. Cela n'a pas marché. Ce métier d'expert-comptable pour lequel j'avais tant travaillé n'était définitivement pas fait pour moi... Et même si je savais désormais m'envoler en parapente et affronter ma peur en montant sur les planches, j'étais toujours aussi malheureux. De plus en plus, même : je ne voyais plus du tout comment accéder à ce bonheur que j'espérais depuis toujours, ni comment trouver ma place dans ce monde.

D'un commun accord, avec mon employeur, nous avons négocié mon départ : il était clair que la finance ne me convenait pas. Avec les indemnités, je me suis lancé dans l'import-export ; un vrai fiasco ! J'avançais vers mes 30 ans, et je commençais à vraiment désespérer de savoir mener ma vie. Je me suis mis à lire des livres et des livres de développement personnel. Jusqu'à tomber sur un premier manuel de PNL[1]. Cette méthode, la programmation neurolinguistique, essaie d'expliquer comment nous construisons notre propre expérience du monde et comment nous pouvons la transformer. Cela a été une révélation. Comme si j'avais enfin trouvé mon mode d'emploi !

Grâce à mes économies, j'ai commencé à me former en PNL, avec passion. J'avais la sensation d'apprendre enfin la vie. Je me voyais me transformer, petit à petit : stage après stage, j'entrais plus facilement en contact avec les autres, j'ai commencé à pouvoir laisser émerger des émotions, et à les partager. J'ai compris que

Eléments de recherche : EDITIONS ANNE CARRIERE : toutes citations

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
29 RUE DE LISBONNE
75008 PARIS

MARS 10
Mensuel
OJD : 336096

Surface approx. (cm²) : 951

depuis mon enfance, je n'avais fait qu'attendre et rêver à un hypothétique "plus tard", sans être capable de me préoccuper de "maintenant" et de le savourer. Mais c'était terminé !

La PNL a été un déclencheur, une porte que j'ai ouverte sur l'univers captivant des sciences humaines. Je m'y suis engouffré. Je suis devenu boulimique de formations, n'hésitant pas à sauter dans un avion pour rencontrer un peu partout dans le monde les plus éminents spécialistes... Un jour, la vice-présidente d'une grande société de formation aux Etats-Unis m'a appelé pour que je vienne animer avec elle un stage en Finlande, et j'ai compris que je savais enfin ce que je voulais et que j'étais prêt à devenir consultant. Ma voie s'ouvrait, et je n'avais plus qu'à m'y engager corps et âme : aller dans les entreprises, transmettre, former les gens à vivre mieux.

rend heureux. C'est venu tout seul : un roman, que j'ai baptisé *L'Homme qui voulait être heureux,* comme une évidence. Quand il a été terminé, j'ai appelé un éditeur, presque au hasard, et il a été publié. Je n'ai même pas réalisé à quel point c'est rare que tout soit si facile ! Je n'y connaissais rien en édition. J'avais seulement l'impression que, puisque j'avais écrit ce livre pour qu'il soit lu, c'était normal qu'un éditeur le publie.

J'ai aussi trouvé normal que les gens l'achètent, puisque je l'avais écrit pour eux. Je ne me suis pas du tout rendu compte – et je crois que je ne me rends toujours pas compte, malgré tout ce que l'on m'en dit – que *L'Homme qui voulait être heureux*[2] était un incroyable succès de librairie et qu'il avait été traduit en douze langues. Je n'en prends pas la mesure, parce que, dans le fond, cela n'est pas très important. Je fais ce qui me semble juste, sans stratégie de réussite. Et ce qui est juste pour moi, en ce moment, c'est de transmettre au plus grand nombre ce que j'ai compris de la vie. Nous avons eu une deuxième petite fille, Charlotte, et j'ai

« Moi qui m'étais protégé des autres toute ma vie, j'ai basculé vers eux et ça m'a émerveillé, illuminé. J'avais trouvé ma voie, et tout me tombait du ciel »

Juste avant de commencer ce nouveau métier, en 1995, je suis parti faire un séminaire à Bali. J'aurais dû être aux anges, mais, bizarrement, j'ai eu un gros coup de blues là-bas. Un coup de blues salutaire, qui m'a permis de réaliser que le bonheur ne dépend pas d'éléments extérieurs, mais de ce qui se passe en nous. C'était l'information capitale qui me manquait pour commencer ma nouvelle vie ! La preuve : en rentrant, tout s'est dénoué. Je sais que c'est un peu bizarre de le dire comme ça, mais je me suis mis à aimer les gens, comme un fou. Moi qui m'étais protégé des autres toute ma vie, j'ai basculé vers eux et cela m'a émerveillé, illuminé. J'avais trouvé ma voie, et tout me tombait du ciel ! J'ai rencontré Zoé, la femme de ma vie. J'ai monté mon entreprise de formation, et les clients sont arrivés à la pelle...

En 2006, j'ai eu 40 ans. Mon père et mon meilleur ami sont morts. Zoé était enceinte de notre premier enfant, Léonie, qui est née à l'automne. Un jour d'été, je me suis mis au travail : j'avais besoin d'écrire, de partager tout ce que j'avais appris au cours des dernières années, de transmettre le plus simplement possible ces choses qui peuvent transformer une existence. De raconter comment la relation avec soi-même, et avec les autres, écrit un deuxième livre qui sort ces jours-ci, *Dieu voyage toujours incognito*[3]. Parce que je crois que l'être humain est si merveilleux, inouï de complexité, de beauté et de perfection que la vie ne peut pas se résumer à passer quelque temps sur terre puis disparaître. Et aussi parce que j'ai foi en l'avenir : le monde va mal en ce moment, mais je suis convaincu que ce n'est qu'une phase de transition, un mal nécessaire pour permettre un revirement de situation.

On ne peut pas être mieux placé que moi pour savoir qu'un livre peut changer son lecteur : c'est exactement ce qui m'est arrivé. Depuis, je suis profondément heureux. C'est la moindre des choses de partager, il me semble. »

1. Pour en savoir plus sur la PNL : www.nlpnl.eu.

2. L'Homme qui voulait être heureux *de Laurent Gounelle (Anne Carrière 2008) s'est déjà vendu à 180 000 exemplaires.*

3. Dieu voyage toujours incognito *de Laurent Gounelle (Anne Carrière, en librairies depuis le 25 février 2010).*

Eléments de recherche : EDITIONS ANNE CARRIERE : toutes citations